

NEW YORK TIMES BESTSELLER AUTHOR

DOREEN VIRTUE



# CHAKRA CLEARING

RISVEGLIA IL TUO POTERE SPIRITUALE  
DI CONOSCENZA E GUARIGIONE

# Indice

*Introduzione: Sei un essere di luce*.....4

## **Capitolo uno**

Funzione dei chakra ..... 7

## **Capitolo due**

Chakra Clearing - Esercizi di meditazione ..... 26

## **Capitolo tre**

Chakra Clearing - Esercizi di visualizzazione ..... 52

## **Capitolo quattro**

Angel Therapy e Chakra Clearing ..... 64

## **Capitolo cinque**

Altre tecniche di Chakra Clearing ..... 73

## **Capitolo sei**

I chakra e la scansione dell'aura..... 90

## **Capitolo sette**

Vederci chiaro ..... 104

*Ascolta le meditazioni di Chakra Clearing* ..... 111

*Condivisioni sull'efficacia di Chakra Clearing* ..... 114



# Introduzione

## Sei un essere di luce

**T**u sei un essere di luce, amore e intuito, che sono l'essenza dell'energia pura. Di conseguenza sei composto di energia, anche se a volte non ti senti così energico o addirittura credi di essere tutto l'opposto. Invece possiedi un'energia illimitata che ti offre doni straordinari.

I tuoi pensieri regolano il flusso di energia dentro e intorno a te: plasmano sensazioni ed esperienze e influenzano i centri energetici. Questi centri energetici sono come dei ventilatori a pale sovrapposte e sono definiti chakra, un termine che in sanscrito, un'antica lingua orientale, significa "ruota" o "cerchio".

Sebbene nel corpo esistano numerosi chakra, i sensitivi e i guaritori si focalizzano solo sui

chakra maggiori. Ognuno si trova accanto a una ghiandola endocrina e favorisce il flusso dell'energia vitale (detta anche Ki, Chi o Prana) lungo il corpo, garantendo così l'attività dell'organismo. I chakra sono come le palette del flipper che spingono le biglie lungo un certo percorso. L'energia vitale nasce dal divino e permette l'accesso a una saggezza superiore e alle informazioni offerte dalle percezioni extrasensoriali.

I chakra irradiano e assorbono energia di continuo. Se tratteniamo i pensieri negativi, i chakra saranno ostruiti da un'energia densa e cupa. Nei chakra bloccati l'energia non scorre liberamente e tu ti sentirai apatico e instabile. Inoltre perderai il contatto con le tue capacità extrasensoriali innate.

Ogni chakra è connesso alle questioni su cui ti soffermi di solito: i soldi e la carriera, le relazioni, il futuro, i desideri e le abitudini di vita, gli obiettivi e le aspirazioni. Se i tuoi pensieri sono basati sull'amore e la fede, i chakra funzionano alla perfezione. La vita e l'energia scorrono senza ostacoli e tu percepisci sensazioni di armonia e beatitudine.



# Capitolo uno

## Funzione dei chakra

**D**entro e intorno a te esistono centinaia di chakra. In realtà ogni essere vivente, compresa la Terra, possiede dei chakra. Concentriamoci sui chakra maggiori, quelli che influenzano la vita quotidiana. Si trovano in profondità, al centro del corpo fisico. I chakra situati nella parte inferiore del corpo ruotano più lentamente di quelli posti nella parte superiore e nel capo. Inoltre sono connessi a questioni materiali, mentre i chakra superiori sono legati a problematiche più spirituali.

I chakra ruotano in senso orario. Quando sei di fronte a una persona, i suoi chakra appaiono come le pale di un ventilatore.

Come le vibrazioni luminose più basse possiedono colorazioni dai toni caldi, così i chakra nella parte inferiore del corpo, che ruotano più lentamente, appaiono in sfumature di rosso, arancione e giallo. I chakra superiori, che ruotano più rapidamente, hanno invece sfumature fredde di verde, blu, indaco e viola. Una volta che i tuoi canali energetici saranno ripuliti dalle ostruzioni, la capacità di vedere i tuoi chakra e quelli degli altri si risveglierà. Sarai in grado di vedere anche l'aura, come spiegheremo più avanti.

### *Chakra della radice*

Situato alla base della colonna vertebrale, il chakra della radice ruota più lentamente rispetto agli altri chakra maggiori. La sua debole rotazione crea una tonalità di rosso rubino brillante. Quando il chakra della radice è pulito, emana raggi cristallini bianchi combinati a sfumature di rosso intenso e vivace. Quando il chakra della radice è aperto, sembra un rubino scintillante sotto un fascio di luce bianca. Quando è ostruito ha un colore rosso cupo e opaco.

Il chakra della radice è connesso alla sicurezza materiale ed è influenzato da pensieri e sentimenti relativi a:

- *finanze*: denaro, risparmi, conti da pagare, pensione, economia, gioco d'azzardo, lotterie e altre questioni finanziarie;
- *carriera*: un guadagno soddisfacente, il lavoro "giusto", benefit e pensionamento, pendolarismo, eventuale licenziamento o promozione, futuro finanziario;
- *casa*: desiderio di cambiare abitazione, senso di sicurezza, condizioni della casa e l'energia che racchiude, disposizione degli oggetti (Feng Shui), mantenimento della proprietà ed eventuale acquisto di una nuova casa;
- *sicurezza fisica*: sentirsi o meno al sicuro;
- *bisogni*: avere cibo a sufficienza e vestiti adeguati;
- *possesso*: automobili, mobili, gioielli e attrezzature per il lavoro.

I timori sottesi alla soddisfazione dei bisogni materiali provocano una contrazione del chakra

della radice che si ostruisce e assume una colorazione scura. Sotto il peso delle ansie legate ai soldi, alla carriera e a ciò che possiedi, soffochi letteralmente questo chakra. Uno schema di pensiero simile fa scaturire sentimenti di mancanza e limitazione, come se “non avessi mai abbastanza”. Se il chakra della radice è ostruito, possono manifestarsi profezie autoavveranti legate ai tuoi problemi economici.

Avere una mentalità da maniaco del lavoro, ossia l'ossessione per i soldi, la carriera e gli oggetti materiali, ostruisce il chakra della radice facendolo apparire estremamente largo. Non c'è niente di male nel possedere un chakra della radice largo; anzi, più avanti ti spiegherò come ampliare i centri energetici. Il problema sorge quando i chakra hanno dimensioni diverse. I pensieri ossessivi creano uno squilibrio perché rendono alcuni chakra più grandi degli altri. L'armonizzazione dei chakra ti aiuterà a ritrovare l'equilibrio dei centri energetici, che torneranno a essere delle stesse dimensioni e non saranno più ostruiti.

## *Chakra sacrale*

Il secondo chakra maggiore è situato fra l'ombelico e la base della colonna vertebrale. Questo centro energetico ruota leggermente più veloce del chakra della radice, quindi ha una bella tonalità di arancione. Se è in equilibrio e pulito brilla di una luce bianca, chiara e vivace. Quando è ostruito assume una sfumatura color arancione bruciato.

Il chakra sacrale è influenzato da pensieri e sentimenti relativi a:

- *ricerca di piaceri fisici*: cibo, bere, sesso o emozioni forti;
- *dipendenze*: droghe, alcol, cibo e altre sostanze;
- *il proprio corpo*: esercizio fisico, qualità del sonno, peso, salute e aspetto esteriore.

Quando sei troppo preoccupato o stressato da problemi attinenti al tuo corpo, il chakra sacrale si contrae e si ostruisce. Di conseguenza potresti sentirti stanco e apatico. Se invece sei

assillato dalla forma fisica, il chakra sacrale diventerà molto grande, ma sarà sempre ostruito. Ripeto: non c'è niente di male nel possedere un chakra di grandi dimensioni, ma è preferibile che i chakra siano tutti della stessa misura e purificati.

### *Chakra del plesso solare*

Il terzo chakra maggiore, detto chakra del plesso solare, si trova proprio dietro l'ombelico. Ruota più velocemente rispetto agli altri due, quindi appare di un giallo vivace. Il chakra del plesso solare, quando è pulito e in equilibrio, sembra un sole che emana raggi di un'intensa e vivace luce gialla e bianca. Quando è ostruito, il giallo diventa opaco e assume tonalità marroni e nere.

Il chakra del plesso solare è influenzato da pensieri e sentimenti relativi a:

- *potere*: paura o desiderio di essere potente, timore verso figure autoritarie, ossessione per la dominanza, preoccupazione nei confronti di persone o nazioni molto potenti,

esperienze attuali o passate in cui ti sei sentito sopraffatto dal potere altrui;

- *controllo*: paura di essere controllato o di perdere il controllo, desiderio di controllare te stesso, le situazioni o gli altri, esperienze attuali o passate in cui ti sei sentito controllato o fuori controllo.

Se temi che gli altri stiano cercando di controllarti o sopraffarti, il chakra del plesso solare appare piccolo e di un giallo scuro. Se ti assilla la conquista di potere e di controllo, allora il centro energetico si espande e diventa giallo opaco.

Grazie agli esercizi di Chakra Clearing descritti in questo manuale potrai liberarti dalle paure e dalle ossessioni che bloccano il plesso solare e gli altri chakra.

### *Chakra del cuore*

Il quarto chakra maggiore, situato al centro del petto, è il chakra del cuore. È il primo dei chakra superiori, quelli connessi alle questioni

spirituali. Il chakra del cuore, che ruota a velocità medio-alta, è di un bel colore verde. Se è pulito e in equilibrio sembra uno smeraldo brillante avvolto da un fascio luminoso di luce bianca. Se è ostruito assume una colorazione verde scura.

Il chakra del cuore è influenzato da pensieri e sentimenti connessi a:

- *relazioni*: con la madre, il padre, il patrigno o la matrigna, i nonni, i fratelli o altri membri della famiglia, amanti del passato o il coniuge, amici, colleghi o superiori, insegnanti, sconosciuti e compagni;
- *amore*: amore divino e del tuo Io superiore, amore romantico, platonico o familiare;
- *attaccamento alle persone*: codipendenza, dipendenza da relazioni disfunzionali o fissazione per qualcuno;
- *perdono o condanna*: verso te stesso o un altro (vivo, morto, famoso, un amico o un membro della famiglia), verso un Paese, un gruppo di persone, un ente o un'organizzazione governativa;

- *chiarosenziienza*: percezioni sottili. Intuizione o guida divina attraverso sensazioni fisiche e/o emotive.

Ogni timore legato alla possibilità di offrire e ricevere amore causa la contrazione e l'ostruzione del chakra del cuore. Le dipendenze e le ossessioni nelle relazioni provocano invece un ampliamento e il blocco del centro energetico. In ogni caso, se il chakra del cuore non è in equilibrio, la persona non potrà sperimentare la gioia profonda dell'amore vero.

L'unione e l'intimità con un altro individuo spesso generano paure, soprattutto perché a molti è capitato di rimanere delusi da una relazione sentimentale. Motivo per cui associano amore e dispiacere, alzando barriere nel chakra del cuore per evitare di perdere il controllo e innamorarsi. Ma l'amore è la fonte del nostro potere, di tutto ciò di cui abbiamo bisogno e che desideriamo: è la nostra essenza divina. Impedirci di conoscere l'amore significa precluderci qualsiasi possibilità. Con gli esercizi di Chakra

Clearing che seguono lavoreremo insieme agli angeli per guarire da queste paure.

Il chakra del cuore è l'elemento cruciale per lo sviluppo dell'intuito, cioè della chiarosensibilità, la percezione sottile delle emozioni. Più il chakra del cuore è aperto e armonizzato, più le percezioni scaturiscono intense e precise.

### *Chakra della gola*

Il quinto chakra maggiore è situato nell'area del pomo d'Adamo ed è il chakra della gola. Ruota velocemente ed è di colore azzurro. Se è in equilibrio appare come una luminosa giornata di sole, altrimenti è come un giorno uggioso e cupo.

Il chakra della gola è influenzato da pensieri e sentimenti relativi a:

- *manifestare la tua verità*: a te stesso, alle persone che ami, ai conoscenti, ai clienti sul lavoro, ai colleghi e ai superiori e al tuo pubblico in generale;

- *comunicare*: attraverso il canto, la scrittura, le parole, le opere d'arte, la canalizzazione e l'insegnamento;
- *chiedere di soddisfare le proprie esigenze*: agli angeli, alle persone care, ai colleghi, ai superiori e a te stesso.

I timori legati alla comunicazione contraggono il chakra della gola e spesso causano malesseri fisici in quell'area. L'ossessione per la comunicazione sovrastimola il chakra della gola causando lo squilibrio e un eccessivo ingrossamento.

### *Chakra delle orecchie*

Esistono poi due chakra, il sesto e il settimo, situati dentro il capo, poco sopra le orecchie. Sono leggermente inclinati ed emanano una splendida luce rosso-violacea. Se sono bilanciati sembrano pietre color granata con sprazzi di luce bianca e indaco, altrimenti appaiono opachi e di un colore scuro.

I chakra delle orecchie sono influenzati da pensieri e sentimenti relativi a:

- *comunicazione divina*: la tua riluttanza, o il desiderio di sentire la voce degli angeli e del regno spirituale;
- *ciò che senti o hai sentito dire*: ripetizione mentale di frasi d'amore o paura, incapacità di perdonare qualcuno che ti ha maltrattato verbalmente, messaggi positivi o negativi ascoltati dai mezzi di comunicazione, il contenuto e l'energia della musica, i rumori dell'ambiente circostante.

I chakra delle orecchie sono elementi cruciali nello sviluppo della chiaroudienza, la percezione sottile di suoni o rumori. La chiaroudienza ti permette di sentire chiaramente la voce del divino, del tuo Io superiore, degli angeli, dei maestri scesi sulla Terra, come Gesù, Quan Yin, Budda, Mosè, Krishna. Spesso i chakra delle orecchie si bloccano quando non perdoniamo una persona che ha detto qualcosa che ci ha feriti. Si contraggono, diventano scuri e si offuscano quando abbiamo paura di ascoltare la nostra guida divina.

## *Terzo occhio*

L'ottavo chakra maggiore è situato fra gli occhi. Spesso è chiamato "occhio interno" o ajna, ma è comunemente definito "terzo occhio", e per un buon motivo. Prova a chiudere gli occhi. Respira profondamente e porta l'attenzione nell'area fra gli occhi. Inizierai a percepire, o a vedere, un oggetto dalla forma ovale. È il terzo occhio, e ti sta guardando. È l'occhio del tuo vero io, il tuo Io superiore. Il motivo per cui ti guarda è che tutto è dentro di te. Non c'è niente oltre a ciò che si trova nel cuore e nella mente. L'esistenza di un mondo fisico esterno e separato da te è solo un'illusione.

Il terzo occhio registra tutto ciò che pensi, senti e fai nella tua vita come in un film. Registra anche le emozioni provate da tutti gli individui con cui entri in contatto. Quando morirai vedrai questo film, sarà una sorta di "revisione" della tua vita.

Questo chakra è leggermente diverso dagli altri perché possiede un occhio al centro. Attorno c'è un centro energetico che emette un intenso color indaco con scintille bianche e lampi viola.

Il terzo occhio è influenzato da pensieri e sentimenti relativi a:

- *il futuro*: desiderio o riluttanza di percepire chiaramente che cosa è previsto per te;
- *il passato*: una visione spaventosa, oppure una persecuzione, in questa vita o in una precedente, perché sei un sensitivo. In tempi lontani le medium venivano uccise perché considerate streghe; oggi capita che i bambini a cui è stato detto che le capacità paranormali sono diaboliche lascino che il loro terzo occhio si chiuda;
- *credenze sugli spiriti*: il desiderio, o il timore, di vedere angeli o apparizioni.

Quando il chakra del terzo occhio è pulito, percepisci chiaramente l'occhio del tuo Io superiore che ti osserva. Se intravedi una palpebra abbassata sul terzo occhio significa che è chiuso. La palpebra potrebbe essere completamente chiusa, parzialmente aperta o in movimento continuo. Il terzo occhio potrebbe anche apparire coperto da una specie di schermo che impedisce una visione spirituale completa.

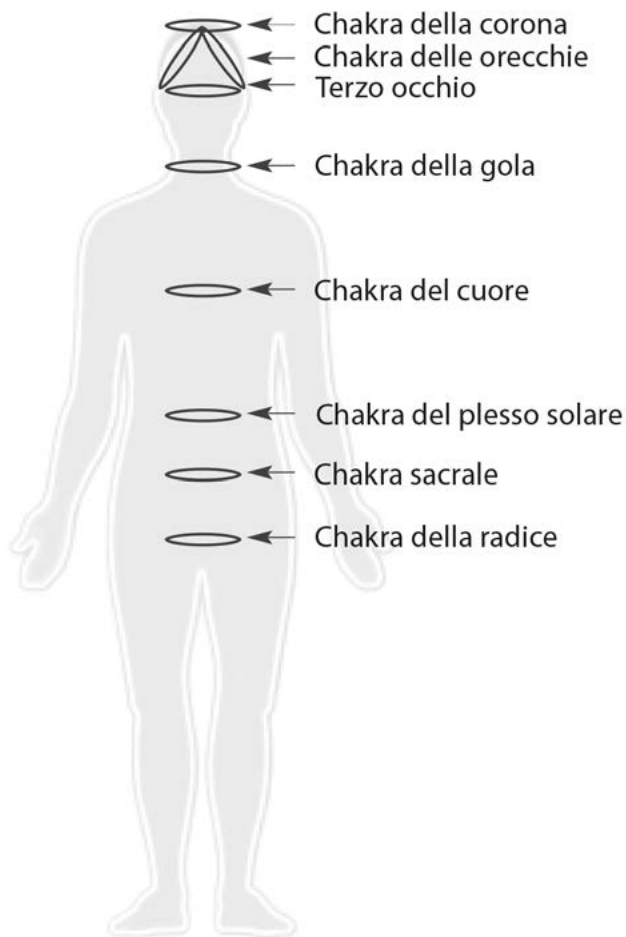
## *Chakra della corona*

Il nono chakra maggiore è situato sulla sommità del capo e sembra un ventilatore colorato di un vivace viola brillante. Il chakra della corona chiude letteralmente la sequenza dei chakra disposti lungo il corpo. È cruciale per la chiarocognizione, cioè la consapevolezza delle cose, l'abilità di carpire pensieri, informazioni e idee dalla mente divina o dall'inconscio collettivo. Chi possiede un'abilità del genere molto sviluppata è in grado di cogliere la creatività e l'inventiva di cui è ricco il mondo spirituale.

Il chakra della corona è influenzato da pensieri e sentimenti relativi a:

- *religione o spiritualità*: eventuali esperienze negative con la religione ufficiale, la rabbia e l'incapacità di perdonare possono ostruire il chakra della corona;
- *guida divina*: sentimenti che emergono dal ricevere indicazioni e suggerimenti dalla fonte universale. Ci sono persone spaventate dall'idea che qualcuno dica loro che cosa

## I CHAKRA



fare, anche se si tratta di un messaggio divino o dell'inconscio collettivo;

- *fiducia*: la volontà, o meno, di ricevere informazioni o dati precisi dal mondo eterico senza sapere come ciò avvenga.

Quando il chakra della corona è pulito risplende di un favoloso viola intenso con scintille di luce color diamante. Il chakra della corona ostruito da emozioni non guarite, pensieri tristi legati alla guida divina o esperienze negative con la religione, appare scuro come un cielo notturno. Per fortuna i chakra reagiscono velocemente alle tecniche di bilanciamento come quelle che descriverò a breve in questo libro.



Riepilogo di nomi, posizioni, funzioni e colori dei chakra principali.

CHAKRA	POSIZIONE
Corona	Sul capo
Terzo occhio	Fra gli occhi
Orecchie	Sopra le orecchie, dentro il capo
Gola	Pomo d'Adamo
Cuore	Petto
Plesso solare	Area dello stomaco
Sacrale	7-10 cm sotto il plesso solare
Radici	Base della colonna vertebrale



# Capitolo due

## Chakra Clearing - Esercizi di meditazione

**F**ormuliamo pensieri basati sulla paura quasi ogni giorno. Capita spesso d'incontrare persone o vivere situazioni che ispirano un sentimento di paura. Come conseguenza i nostri chakra potrebbero assorbire energia negativa; perciò vale la pena di bilanciarli quotidianamente. Come ti lavi e sciacqui il viso ogni mattina, anche il tuo corpo energetico beneficerà di una purificazione costante.

L'armonizzazione dei chakra consiste di due passaggi:

1. *purificazione*: liberazione dagli schemi di pensiero e recisione delle corde eteriche negative;

2. *ribilanciamento*: riportare tutti i chakra alle stesse dimensioni.

Quando tratteniamo pensieri ansiogeni, i chakra corrispondenti alle nostre inquietudini si contraggono. Si allargano invece a dismisura quando sviluppiamo preoccupazioni connesse a un particolare canale energetico. Per esempio, i timori di natura economica faranno contrarre il chakra della radice; così come l'ossessione di guadagnare molto lo farà ampliare in maniera sproporzionata.

Un chakra molto grande non è un male e di per sé è una condizione sana. Però dobbiamo riuscire a mantenere tutti i canali della stessa dimensione così che l'energia fluisca senza ostacoli.

Se i chakra non sono in equilibrio fra loro o sono ostruiti, svilupperemo letargia, spossatezza, un blocco della creatività e non avremo quella sensazione di abbondanza nella nostra vita. I chakra ben aperti e in equilibrio favoriscono invece il flusso dell'energia, la nascita di nuove idee e la sincronicità degli eventi.

Esistono decine di tecniche di Chakra Clearing e sono molto grata di avere a disposizione

tante opzioni. È una gioia poter variare la propria routine di purificazione dei canali energetici. Se non ho tempo, sfrutto una tecnica veloce e riservo i metodi più intensi e lenti per momenti in cui non ho impegni pressanti.

In questo libro descriverò molte delle mie tecniche preferite. T'invito a sperimentarle tutte per avere a disposizione un'ampia scelta. Poi, ovviamente, sceglierai quella che ti sembra più efficace e adatta a te.

Probabilmente la tecnica di Chakra Clearing più utilizzata è la meditazione. Io pratico la meditazione proposta sotto su me stessa e i miei allievi. Sul sito [www.chakraclearing.it](http://www.chakraclearing.it) trovi due meditazioni gratuite in formato audio Mp3 che puoi praticare la mattina e la sera. Io sono convinta che tutti possiamo prenderci un momento per farle, anche se le nostre agende sono fitte d'impegni. La prima è una meditazione da eseguire la mattina, per cominciare la giornata con uno slancio positivo ricco di buone intenzioni che ci regalano forza e potere. La seconda, la meditazione della sera, ci libera dalle energie negative che abbiamo assorbito durante il giorno e invoca la presenza degli angeli durante l'attività onirica.

## *Linee guida fondamentali per la meditazione*

Se non hai mai meditato, eccoti alcune linee guida molto utili. La fonte d'ispirazione principale nella meditazione, valida per qualsiasi attività, è la tua guida interiore. Fai ciò che ti detta l'istinto, lasciati andare.

Per prima cosa trova un luogo tranquillo in cui rimanere solo o dove sei sicuro che nessuno interromperà il flusso dei pensieri. Potrebbe trattarsi di un angolo della camera da letto, il bagno, il giardino, un parco o addirittura l'automobile. Siediti comodo. Non c'è alcun bisogno di contorcere le gambe in posizioni scomode; la pace interiore non va conquistata con la fatica. Siediti nella posizione che senti più naturale. Chiudi gli occhi o abbassa lo sguardo per evitare le immagini che potrebbero distrarti.

Quindi respira profondamente due o tre volte. Inspira dalla bocca, trattieni il respiro qualche secondo ed espira intensamente dal naso.

Durante la meditazione il tuo io più superficiale, l'ego, potrebbe cercare di deconcentrarti perché teme che tu riesca a rilassarti. Bombarnerà la tua mente con pensieri banali come i

conti da pagare, il traffico o le piccole dispute, perché se sei centrato, in pace assoluta e libero dalle preoccupazioni, perderà il potere di controllarti attraverso la paura. È fondamentale non combatterlo o arrabbiarsi. La rabbia rende l'ego molto reale e forte, in verità non è altro che un'illusione fonte di angoscia.

Se durante la meditazione affiorano pensieri che suscitano paura, notali e lasciali andare. Puoi liberartene immaginando che siano bolle di sapone che soffi verso il tuo angelo custode. Oppure visualizza la tua luce interiore divina che, abbagliando il pensiero negativo, lo farà svanire. Inoltre puoi espellere con il respiro il pensiero che ti provoca spavento e sostituirlo ispirando pensieri d'amore e potere.

Durante la meditazione che segue leggerai numerose affermazioni legate al tema del rilascio. Noterai che il concetto comune a tutte è "voglio liberarmi di...". Le affermazioni sono molto efficaci.

Se vuoi davvero liberarti dei pensieri che assorbono energia e hai la ferma intenzione di focalizzarti sul tuo potere e la pace interiore, il successo è garantito. Gli angeli mi ripetono in

continuazione: “Le tue esperienze sono create dalle tue intenzioni.” Se davvero siamo convinti di voler abbandonare uno schema mentale negativo, questo sparirà velocemente e senza alcuna difficoltà. Dobbiamo solo essere davvero “determinati” a guarire, ecco tutto.

Trova un posto tranquillo, mettiti comodo e rilassa la mente. Ora leggi le meditazioni proposte di seguito, oppure ascolta gratuitamente quelle disponibili in formato audio Mp3 sul sito [www.chakraclearing.it](http://www.chakraclearing.it)

## **Chakra Clearing - Meditazione del mattino**

*Affidati all'energia della tua luce divina, inspira ed espira profondamente. Tu sei perfetto, completo e unico. Hai tutto ciò che ti serve per sperimentare il tuo vero potere. Devi solo liberarti di pochi blocchi che t'impediscono di esprimere la tua vera essenza divina. Risveglia il tuo potere interiore per migliorare positivamente. Accogli i doni del tuo intuito, tu sei parte dell'infinita saggezza.*

*Per prima cosa porta l'attenzione sulla scintilla di luce cristallina bianca che brilla al centro*

dello stomaco per guidarti. È la scintilla della tua essenza interiore. Con volontà e determinazione aumenta le dimensioni del suo bagliore. Visualizza la luce che si espande dentro di te riempiendo il tuo corpo e la tua aura. Senti il calore infonderti amore ed energia serena.

Ora sposta l'attenzione alla base della colonna vertebrale. Visualizza un cerchio rosso illuminato che ruota in senso orario. Brilla di una meravigliosa sfumatura di rosso rubino. È il chakra della radice, il centro energetico connesso ai pensieri e alle convinzioni sui soldi e la sicurezza fisica.

Visualizza il chakra della radice e cerca zone non illuminate dentro o intorno a esso provocate dalla paura e dalle preoccupazioni. È normale avere sentimenti simili e non dobbiamo giudicarli: affidiamoci semplicemente alla luce sacra che ripulisce, purifica e trasforma tutto. Respira profondamente e chiedi alla luce interiore di dissolvere ogni traccia non illuminata dal chakra della radice. Ripeti questa frase: "Permetto alla luce di disperdere le paure, le preoccupazioni e le ansie legate ai soldi e alla mia sicurezza materiale e fisica."

Visualizza il chakra della radice completamente ripulito, luminoso e ampliato dalla luce divina. Fai

*un respiro profondo di purificazione e afferma: “So di essere protetto e so che tutte le mie necessità sono sempre accolte e soddisfatte.”*

*Respira ancora profondamente e sposta l'attenzione nell'area circa dieci centimetri sopra il chakra della radice. Visualizza un cerchio arancione che ruota come un ventilatore. È il chakra sacrale, il centro energetico connesso ai pensieri e alle convinzioni sulle passioni e i desideri. Cerca le zone non illuminate provocate dai pensieri.*

*Lascia andare e ripulisci tutte le tracce di paura non illuminate ripetendo questa frase: “Affido i desideri e le passioni alla luce perché si allineino con il mio Io superiore.”*

*Fai un respiro profondo e afferma: “Sono in sintonia con il flusso di doni e amore che provengono dalla fontana d'oro di luce dentro di me. Ora tutti i miei desideri sono in armonia.”*

*Fai un altro respiro profondo e riporta l'attenzione allo stomaco. Troverai uno splendido vortice giallo che assomiglia a un piccolo e bellissimo sole. È il chakra del plesso solare, il centro energetico connesso ai pensieri e alle convinzioni sul potere e il controllo. Visualizza le aree non illuminate generate dalla paura. Fai un profondo respiro purifi-*

*cante, lascia andare la paura nel flusso dello spirito sacro e della luce interiore ripetendo questa frase: "Lascio andare le paure o le lotte interiori legate al potere e al controllo nel flusso della meravigliosa luce dentro di me. Ho un potere e un controllo perfetti adesso."*

*Visualizza il plesso solare ripulito e in equilibrio. Afferma: "Accetto con gratitudine il mio potere e lo attivo adesso. Questo potere, che è l'energia derivante dall'unione con il Cielo e tutto il creato, è mosso da motivazioni pure di amore ed è al servizio della vita. Creo una giornata splendida e armoniosa per me stesso, e oggi le interazioni con gli altri nasceranno in questo luogo di energia amorevole."*

*Fai un altro respiro profondo e sposta l'attenzione sul cuore. Visualizza un cerchio verde smeraldo che ruota come un ventilatore di lucente giada. È il chakra del cuore, il centro energetico connesso a pensieri e convinzioni legate all'amore e alle relazioni. Analizza il chakra, con la vista interiore o attraverso le sensazioni che provi, alla ricerca di aree non illuminate generate dalla paura. Se ne trovi, osservalo senza giudicare e affidalo allo spirito sacro e alla luce divina. Ripeti: "Voglio liberarmi dalle paure legate al dare e ricevere amore. Chiedo al mio*

*spirito sacro e alla luce di liberarmi dai blocchi che m'impediscono di godere in pieno dell'amore."*

*Fai un respiro profondo e purificante, e afferma: "Permetto a me stesso di offrire e ricevere amore. Sono al sicuro e sono amato. Sono amato. Io amo."*

*Respira ancora profondamente e sposta l'attenzione sulla gola, dove visualizzi un bellissimo vortice azzurro. È il chakra della gola, il centro energetico connesso a pensieri e convinzioni sulla comunicazione scritta e verbale. Se di recente hai avuto paura di esprimere la tua verità, probabilmente percepirai delle macchie non irradiate di luce. Affidati ai blocchi di paura che impediscono la comunicazione alla luce. Ripeti: "Voglio lasciar andare nella luce ciò che impedisce una comunicazione efficace. Oggi mi libero delle paure che m'impediscono di esprimere la mia verità."*

*Fai un nuovo respiro profondo e afferma: "Permetto al mio Io superiore e allo spirito sacro di parlare attraverso di me in ogni mia comunicazione. Faccio un passo indietro e mi lascio guidare dallo spirito. Le mie comunicazioni sono guidate nel modo migliore. Oggi chiunque entrerà in contatto con me trarrà dei benefici nell'ascoltare le mie parole."*

*Respira ancora. Porta l'attenzione nell'area sopra le orecchie, sulla testa. Visualizza due piccoli ventilatori rosso-violacei poco sopra le orecchie. Sono i chakra delle orecchie, che regolano la tua capacità di sentire chiaramente la voce del regno spirituale. Se stai avendo difficoltà nel farlo, noterai che il colore dei chakra delle orecchie è tenue.*

*Rendilo di nuovo brillante con un respiro profondo, concentrandoti sulla tua luce interiore. Grazie alla volontà e alla determinazione puoi incanalare la luce bianca nell'area del chakra dell'orecchio sinistro e dell'orecchio destro. Osserva come la luce dissolve le paure legate alla tua capacità di sentire la voce interiore. Respira profondamente e ripeti: "Voglio liberarmi di qualsiasi paura nell'ascoltare la voce del mio Io superiore, degli angeli e del regno spirituale divino. Voglio riuscire a perdonare chiunque abbia detto qualcosa che mi ha ferito."*

*Inspira profondamente, mentre espiri afferma: "Sento chiaramente e seguo la guida per il mio bene superiore. Lavoro in armonia con la voce dello spirito."*

*Respira profondamente e sposta l'attenzione nell'area fra gli occhi. Visualizza un vortice blu con lampi di luce bianca e viola. Osservandolo bene*

*noterai una forma ovale al centro, in posizione orizzontale. È il tuo terzo occhio, la finestra della chiaroveggenza e della visione spirituale. Chiedigli di aprire completamente la palpebra perché tu possa vedere la verità con chiarezza. Respira profondamente e lascia andare i blocchi ripetendo: “Voglio lasciar andare la paura di vedere il futuro. Voglio liberarmi della paura di vedere la verità.”*

*Con un altro respiro profondo fissa la tua nuova visione spirituale e afferma: “Permettendo al mio Io superiore di vedere la verità sono al sicuro. La mia visione è giusta e basata sull’amore.”*

*Fai un altro respiro profondo e sposta l’attenzione nell’area in cima al capo. È il chakra della corona, il centro energetico connesso con il tuo Io superiore e la mente onnisciente universale. Visualizza un maestoso cerchio viola che ruota come un meraviglioso ventilatore nella volta celeste. Se percepisci zone non illuminate nel chakra della corona puoi eliminarle ripetendo questa frase: “Lascio che la luce dissolva gli ostacoli alla saggezza e alla guida interiore. Mi libero dalle paure che mi impediscono di ascoltare il mio Io superiore e gli angeli.”*

*Fai un altro respiro profondo e afferma: “Sono al sicuro con la mia guida interiore. Grazie alla mia*

*guida sono potente, amorevole e spirituale. Ascolto e compio le azioni che mi suggerisce. Mi lascio andare con fiducia. Compio le azioni che mi suggerisce. Mi affido alla mia guida interiore.”*

*Ora sei illuminato e pronto per una straordinaria giornata che vivrai con consapevolezza. Quando respirerai profondamente nel corso della giornata, la tua energia sarà ricaricata e i tuoi chakra equilibrati.*

*Ringrazia gli angeli e il tuo spirito sacro per il potere rinnovato e ripeti che è giusto che tu sia immerso nella calda e splendente bellezza del tuo vero io. Tu sei perfetto, unico e completo. E sei davvero molto amato.*



## **Chakra Clearing - Meditazione della sera**

*Durante questo momento di quiete e cura di te, i respiri e i pensieri saranno incentrati sul rilascio e la purificazione degli eventi della giornata e sulla preparazione a un sonno ristoratore. Meriti questo momento di pausa e riposo. La tua mente rispetta*

*volentieri la tua intenzione di concentrarti sull'energia guaritrice dell'amore che hai dentro.*

*È il momento di riequilibrare il chakra della radice. Fai alcuni respiri profondi di purificazione. A ogni inspirazione profonda senti che ti stai rilassando e rasserenando sempre più. A ogni espirazione permetti a te stesso di soffiare fuori le preoccupazioni della giornata trascorsa. Sii disposto a liberarti di ogni problema o preoccupazione che trattiene nella memoria cellulare o nel campo aurico.*

*Visualizza il chakra della radice alla base della colonna vertebrale come un meraviglioso vortice rosso rubino purificato, illuminato e splendente della brillante luce dello spirito divino.*

*Afferma: "Tutte le mie necessità sono già state accolte. La fonte divina si preoccupa delle mie necessità fisiche e io accetto volentieri questo bene nella mia vita, adesso. Sono al sicuro e sono amato."*

*Continua a respirare profondamente, nota che tutti i tuoi organi interni iniziano a rilassarsi e percepisci una straordinaria beatitudine dentro e fuori di te. Prosegui il processo di liberazione dalle barriere rimaste che ostacolano l'espressione della tua vera essenza divina. Lascia andare i tuoi obiettivi, i desideri e le aspirazioni nella luce interiore,*

*consapevole che se lo farai, i tuoi bisogni saranno in equilibrio perfetto. Lascia che la luce dissolva sentimenti, paure o sensi di colpa che potrebbero impedirti di manifestare lo scopo divino della tua vita.*

*Visualizza il chakra sacrale, circa dieci centimetri sopra il chakra della radice, è un magnifico gioiello arancione che risplende di una luce bianca intensa. Afferma: "Accetto completamente la mia guida interiore e lo scopo divino della mia vita, so che la mia volontà è allineata con quella del Cielo per la mia felicità suprema. Accetto il suo sostegno per concretizzare la missione della mia splendida vita."*

*Adesso rivivi e lascia andare tutte le interazioni avute oggi con altre persone. Abbandona tutto nelle mani dei tuoi angeli e del tuo spirito sacro perché tu sia libero e senza alcun peso. Permetti a te stesso di riconoscere i tuoi sentimenti senza la censura del giudizio. Poi lasciali andare sapendo che ammettendoli, gli errori compiuti oggi sono purificati e trasformati per la crescita e il bene supremo di tutti. Gli errori richiedono solo di essere corretti, non implicano una punizione, quindi permetti a queste lezioni di crescita di manifestarsi in ordine perfetto e divino.*

*Se hai la sensazione che qualcuno stia risucchiando la tua energia, taglia mentalmente la corda*

*psichica tra te e quella persona. Sii disposto a perdonarla perché ti prosciuga e lasciala andare nella luce. Smetti di concentrarti sulla personalità degli altri o sulla tua, concentrati invece sull'unione del tuo spirito con il divino.*

*Mentre ti liberi dalla tendenza a focalizzarti sull'atteggiamento degli altri e sui corpi apparentemente separati, visualizza il chakra del plesso solare che diventa più puro e luminoso e risplende come un piccolo sole in un'incantevole mattina di primavera. Se hai la sensazione che qualcuno oggi ti abbia fatto arrabbiare o ti abbia turbato ripeti questa affermazione di guarigione: "Voglio liberarmi di quella parte di me che si irrita pensando a te."*

*Fai un respiro profondo e afferma: "Ognuno nella mia vita condivide il mio obiettivo di godere di un amore perfetto. Sono tutt'uno con la sorgente che è la verità di ogni essere creato. Sono uno, uno, uno con la vita, e ringrazio per questa verità."*

*Ora chiedi all'arcangelo Michele di abbracciare il tuo cuore con l'energia guaritrice e di eliminare ogni traccia di oscurità. Gli angeli vivono in una dimensione senza tempo né spazio, quindi possono essere accanto a molte persone in diversi luoghi simultaneamente. Richiedendo l'aiuto e la protezio-*

*ne di Michele, egli apparirà subito al tuo fianco. Sii disposto a lasciar andare l'assenza di luce, il peso o la mancanza di perdono nelle mani dell'arcangelo Michele, perché lui possa esporla al fulgore della purificazione e della trasformazione.*

*Visualizza il chakra del cuore che si riscalda nella splendente luce dell'amore divino. Immagina che il tuo chakra del cuore sia un vortice di un bel colore verde smeraldo vivace che ruota senza ostacoli. Afferma: "Voglio perdonare me stesso e gli altri per ogni pensiero sbagliato compiuto in questa giornata. Scelgo la pace della mente e la liberazione da questi errori. Chiedo che le conseguenze dei miei sbagli siano perdonate per sempre dalle persone coinvolte."*

*Fai un respiro profondo e immaginati abbracciato e circondato da un amorevole gruppo di angeli. Dona agli angeli il ricordo di ciò che hai detto, pensato, ascoltato o letto oggi. Lascia andare queste comunicazioni con la stessa semplicità con cui butti via il giornale di ieri. Non ne hai più bisogno, sono notizie vecchie. Permetti agli angeli di portare queste comunicazioni sotto la luce, dove saranno purificate e torneranno in uno stato di vero amore.*

*Visualizza il chakra della gola come un vortice luminoso turchese e blu che ruota incessantemente*

*emanando luce e comunicazioni amorevoli e vere. I nostri canali di comunicazione si sbloccano durante l'attività onirica notturna. Quindi fai un respiro profondo e ripeti la frase: "Chiedo e affermo che stanotte avrò un sogno che ricorderò e in cui i blocchi della mia comunicazione saranno rimossi per sempre. Chiedo e affermo che il mio karma connesso alle abilità comunicative sia in armonia con il passato, il presente e il futuro."*

*Mano a mano che ti rilassi e ti senti pronto a un sonno ristoratore afferma: "Accolgo la guida e i suggerimenti che emergeranno stanotte durante i miei sogni. Voglio lasciar andare la paura o i dubbi che rallentano la mia intuizione. Chiedo ai miei angeli di aiutarmi a vedere ciò che è reale, vero e scaturisce dall'amore."*

*Poi respira ancora profondamente e permetti al tuo senso spirituale dell'udito di aprirsi completamente e sintonizzarsi sui suoni armoniosi della saggezza divina, dell'amore degli angeli, della guida del tuo Io superiore e della musica divina che proviene dalle sfere celesti. Afferma: "Sento la parola dell'amore chiaramente e senza difficoltà. Sono felice di ricevere e seguire la guida interiore che inizio a percepire. Sono in ascolto adesso."*

*Poi visualizza il terzo occhio completamente spalancato come un occhio puro e amorevole davanti a te che ti fissa riconoscendo che siete la stessa anima. Visualizza il chakra blu con scintille di luce bianca e viola perfettamente allineato, puro e in equilibrio. Afferma: "È sicuro per me vedere. Adoro vedere le belle scintille di luce dei miei angeli. Credo a ciò che vedo, con la consapevolezza che è sempre per il mio bene supremo."*

*Lascia andare completamente ogni tensione rimasta allo spirito sacro che è in te, sapendo che stai diventando l'essere sereno e amorevole che sei in realtà. Fai un respiro profondo e purificante, stai aprendo il chakra della corona, la volta celeste del tuo corpo fisico, aurico ed eterico. Fai altri respiri profondi e godi della connessione eterna con la vita.*

*Visualizza il chakra della corona, è perfettamente pulito e risplende come un cerchio viola in cima al tuo capo. Afferma: "Ho fiducia e lascio che la consapevolezza divina fluisca dentro e fuori di me, penetrando in pieno la mia coscienza adesso. Amo e accetto questa guida interiore e voglio cercare la consapevolezza suprema in tutte le situazioni. Merito il meglio. Merito l'amore. Merito il successo."*

*Ora sei pronto per un sonno rigenerante e riposante, ricco di sogni straordinari di bellezza e saggezza ispiratrice. Visualizza la tua casa completamente avvolta di luce bianca e chiedi ai tuoi angeli custodi di starti a fianco per tutta la notte. Sei al sicuro, puoi lasciarti andare e rilassarti completamente. Ringrazia i tuoi angeli, il tuo Io supremo e lo spirito sacro per tutto ciò che sei. Sei pronto per un sonno profondo, sereno e positivo che ti farà sentire purificato e in forma domani mattina.*

*Buona notte. Sogni d'oro.*



### *Apertura del chakra del cuore*

La Terra è in ascesa, come anche la nostra coscienza. Stiamo ricordando che siamo esseri di luce e amore e che siamo uno e tutt'uno con gli altri e il Cielo. La nostra ascesa collettiva dimostra che i nostri chakra si stanno aprendo e purificando. Negli anni Quaranta e Cinquanta le società lavoravano sulla risoluzione delle preoccupazioni riguardanti il denaro e la sicurezza. Negli anni Sessanta e all'inizio degli anni

Settanta abbiamo affrontato le problematiche connesse al chakra sacrale su sesso, dipendenze e altri desideri fisici. Negli anni Ottanta l'attenzione si è spostata al plesso solare e alle questioni di potere e controllo.

Adesso, all'inizio di questo nuovo secolo, la nostra missione è chiara. Dobbiamo lavorare insieme sulle paure legate all'amore per spalancare il chakra del cuore. Il chakra del cuore della Terra si sta aprendo, permettendole di raggiungere le frequenze dell'amore divino puro. Quando il chakra del cuore della Terra sarà completamente aperto, niente che non sia amovibile rimarrà sul nostro pianeta. Le frequenze della Terra semplicemente non supporteranno niente che nasca dalla paura.

Noi siamo operatori di luce, il nostro obiettivo primario è guarire noi stessi per guarire gli altri. Quando il nostro chakra del cuore è aperto all'amore divino, gli altri notano la scintilla che emaniamo naturalmente dal profondo del nostro essere. Anche chi non sa niente di spiritualità è pervaso dall'amore e dalla luce che emaniamo. Nota qualcosa di "diverso" nella nostra natura pacifica e la scintilla divina fa riaffiorare

un ricordo spirituale dimenticato, ma radicato. Quindi, la missione più importante nella quale noi operatori di luce dobbiamo impegnarci è la liberazione dalle paure legate all'amore, perché la nostra scintilla possa aiutare i nostri fratelli e le nostre sorelle dormienti a risvegliarsi.

Le paure connesse all'amore causano l'ostruzione, la contrazione e il blocco del chakra del cuore. A tutti è capitato di subire una delusione in una relazione d'amore, familiare o platonica. Questo dispiacere scatena la paura dell'amore. Poiché l'amore è l'essenza della vita, la paura ci fa perdere il contatto con la vera essenza della nostra vita. Siamo confusi e dimentichiamo che cosa sia l'amore vero. Quando abbiamo paura di amare, abbiamo letteralmente paura di essere noi stessi.

Il timore nei confronti dell'amore ci trasforma, diventiamo guardinghi, sarcastici e sempre sulla difensiva. Abbiamo così tanta paura di essere feriti, manipolati, abusati o controllati, che sigilliamo il cuore evitandogli ogni esperienza nel dare e ricevere amore. Purtroppo, quando impediamo al cuore di amare, smorziamo anche la capacità di parlare con gli angeli attra-

verso l'intuito. Paradossalmente, l'intuito è la guida fidata a cui abbandonarsi nelle relazioni che ci gratificano e sostengono. Se ci allontaniamo dalla consapevolezza della guida divina non possiamo percepire gli avvertimenti dei nostri angeli riguardo alle relazioni abusive.

Qui sotto troverai una meditazione di guarigione che mi è stata offerta dagli angeli per liberarci della paura dell'amore e per aprire il nostro chakra del cuore collettivo. Puoi registrarla con un sottofondo musicale e ascoltarla comodamente una o due volte al giorno.

## **Meditazione del chakra del cuore**

*Chiudi gli occhi, mettiti in posizione comoda e fai due o tre respiri purificanti molto profondi. Visualizza una bella nuvola di luce verde smeraldo che ti avvolge. Inspira questa energia guaritrice nei polmoni, nelle cellule e nel cuore. Concentrati sul cuore per un istante e permetti alla luce verde smeraldo di spazzare via ogni negatività che ti ha causato dolore.*

*Con un altro respiro profondo permetti alla luce di liberarti di ogni timore legato all'amore e prepa-*

*rati ad accoglierlo. Non devi fare altro che respirare e manifestare la volontà di guarire te stesso dalla paura dell'amore. Non devi fare altro che desiderare di essere guarito, gli angeli si occuperanno di tutto. Fai un altro respiro profondo e lascia andare il timore di essere amato, oppure manipolato, ingannato, usato, abbandonato, rifiutato, perseguitato, o ferito in qualsiasi modo. Con un altro respiro permetti a queste paure, passate o recenti, di essere alleviate ed eliminate.*

*Permetti alla luce di liberarti della paura di offrire amore. Fai un altro respiro profondo e lascia andare l'angoscia di essere controllato, abusato, deluso, tradito, deprivato, o ferito in qualsiasi modo. Permetti a questi timori di essere completamente eliminati e senti il cuore che si espande in uno stato di amore naturale.*

*Permetti a te stesso di liberarti dell'incapacità di perdonare chi sembra averti ferito in una relazione sentimentale. Liberati della difficoltà di perdonare tua madre... tuo padre... qualsiasi figura genitoriale... i tuoi fratelli... i tuoi amici d'infanzia... i tuoi amici dell'adolescenza... il tuo primo amore... chiunque tu abbia frequentato e amato... chiunque tu abbia sposato o con cui abbia convissuto... Lascia*

*andare tutte le ferite e le delusioni associate all'amore perché possano essere purificate ed eliminate completamente. Non vuoi trattenere le ferite, non ne hai bisogno. Con un altro respiro profondo queste ferite verranno immerse nella luce, dove saranno purificate e trasformate. Rimangono solo le lezioni e l'essenza pura dell'amore intrinseche in ogni relazione. Sono la sola cosa che sia mai stata eterna e reale in ogni tuo rapporto.*

*Ora con un nuovo respiro profondo permetti alla luce di purificarti totalmente. Lascia andare il perdono che non hai donato a te stesso in relazione all'amore. Sii disposto a perdonare te stesso per averti tradito, per aver ignorato l'intuito e per non aver cercato il bene supremo. Abbraccia te stesso, mentalmente o fisicamente. Rassicura il tuo Io interiore: non ti tradirai più.*

*Prometti che seguirai l'intuito e il buonsenso per non iniziare o mantenere una relazione che ti potrebbe ferire. Perdona ogni errore che pensi di aver commesso nelle tue relazioni, inclusa quella con te stesso. Con un altro respiro profondo e purificante percepisci la tua guarigione, la tua interezza e sii pronto a godere dell'amore e della verità su ciò che sei veramente.*



# Capitolo tre

## Chakra Clearing - Esercizi di visualizzazione

Oltre alla meditazione, anche la visione interiore è in grado di riequilibrare i chakra. Le visualizzazioni funzionano molto bene se associate alla meditazione, o come sue sostitute. Io sfrutto spesso le tecniche di visualizzazione quando devo armonizzare i miei chakra velocemente, per esempio poco prima di una sessione imprevista di guarigione.

Qui sotto troverai sette visualizzazioni che considero particolarmente efficaci.

## *1. Luce bianca*

Visualizza con l'occhio della mente un fascio di potente luce cristallina bianca che fluisce dentro la cima della tua testa. Visualizza la luce più intensa che puoi, come decine di lampade alogene.

La luce penetra dentro la tua testa eliminando ogni zona non illuminata nei tuoi chakra: la corona in cima al capo, i chakra delle orecchie ai lati della testa, il terzo occhio fra gli occhi, il chakra della gola, il chakra del cuore, il plesso solare dietro l'ombelico, il chakra sacrale pochi centimetri più in basso e il chakra della radice alla base della colonna vertebrale.

Visualizza i chakra che si illuminano e raggiungono le stesse dimensioni.

## *2. Globi di vetro*

Visualizza otto bellissimi globi di vetro colorati e sovrapposti uno sull'altro. Sono uniti fra loro in questo ordine:

- Viola
- Rosso-violaceo

- Blu scuro
- Azzurro
- Verde smeraldo
- Giallo sole
- Arancione intenso
- Rosso rubino

I globi diventano mano a mano più grandi, luminosi e pieni di luce. Lascia che crescano fino a raggiungere tutti le stesse dimensioni. Sono completamente trasparenti e i colori sono nitidi, senza macchie.

### *3. Aspirapolvere*

Visualizza il tubo di un enorme aspirapolvere che spunta dalle nuvole celesti. Serve per risucchiare l'energia negativa. Visualizza il tubo che entra nella tua testa attraverso il chakra della corona proprio in cima al capo. Decidi tu la velocità di aspirazione: bassa, media, alta o altissima. Puoi direzionare il tubo per aspirare l'oscurità in punti specifici dei chakra, oppure chiedere di purificare completamente sia il corpo fisico, sia quello eterico.

#### *4. Respiro colorato*

Fai un respiro profondo e immagina di inspirare aria di colore verde. Quando espiri, immagina di esalare aria gialla. Poi inspira intensamente dell'aria blu ed espira aria arancione. Inspira aria viola; visualizza questo colore che penetra in tutte le tue cellule e nel flusso sanguigno. Infine espira completamente aria rossa. Ripeti tre volte.

#### *5. Volo attraverso le griglie colorate*

Immagina di volare con un aeroplano astrale. Il cielo è un drappo di velluto blu dietro di te decorato di stelle luminose. Dentro e intorno a te brillano delle griglie formate da sbarre che assomigliano a dei colorati tubi al neon. Le griglie hanno una forma a reticolo che puoi attraversare agilmente. Immagina di puntare verso una griglia rossa. Man mano che ti avvicini riesci a sentire il rumore delle pulsazioni elettriche. Vola attraverso il reticolo e percepisci le problematiche del tuo io inferiore legate ai soldi, la sicurezza e la carriera, demolite dalle luci rosse pulsanti.

Indirizzati verso le griglie arancioni e attraversa un riquadro molto luminoso. Senti che ti stai liberando degli ostacoli legati al tuo corpo. Ti volti e vedi che questi ostacoli, incluse le dipendenze, rimangono nel reticolo arancione che hai appena attraversato. Ora tutti i timori connessi al tuo corpo fisico sono eliminati.

Con grande sollievo voli attraverso un reticolo giallo brillante. Visualizza le luci gialle che ti liberano di paure e preoccupazioni relative a questioni di potere e controllo. Come un grande zerbino, le luci gialle trattengono ogni sedimento o peso della tua anima.

Poi attraversa una splendente griglia verde. Ti diverti a volare intorno ai riquadri di luce pulsante stupito delle tue abilità di pilota. Attraversando il reticolo verde senti che il tuo cuore si riempie del calore dell'amore universale. Osserva come le griglie verdi riescono a scalfire le tue paure di dare e ricevere amore.

Ti senti vivo e stai bene. Vola attraverso le griglie di luce pulsante azzurra. Senti una musica celestiale che si propaga dai riquadri accompagnata da una voce che canta. Unisci la tua voce alla musica delle luci azzurre con grande entu-

siasmo e percepisci la tua gola completamente aperta alla gioia di esprimere tutto te stesso.

Adesso compi una gioiosa capriola volando attraverso le griglie blu cobalto che hanno attirato la tua attenzione. Rimani senza fiato nell'osservare la bellezza delle luci blu elettrico che si stagliano contro il cielo di velluto. Viri e attraversi il reticolo percependo la forza magnetica dei riquadri che eliminano gli ostacoli alla chiaroveggenza. Avvicini il viso a una delle sbarre e rimani catturato dalla straordinaria sfumatura di blu intenso. Il colore pulsa e senti che il tuo terzo occhio reagisce spalancandosi.

Ti guardi intorno e i colori del cielo sembrano più vividi che mai. Noti una griglia di colore rosso-violaceo alla tua destra e ti dirigi in quella direzione per osservarla meglio. La griglia emana un suono armonioso simile alla musica degli angeli quando cantano. Voli attraverso il reticolo e ti rendi conto che il tuo udito è molto sensibile. Percepisci ogni tonalità, ogni nota della musica celestiale di questa griglia e ringrazi che il tuo udito spirituale si sia risvegliato.

Voli in circolo felice e raggiungi una griglia viola che ha attirato la tua attenzione. Il colo-

re viola intenso e brillante dei tubi al neon è eccezionale. Raggiungi la griglia e attraversi i riquadri. Ti senti più leggero, stai bene, come se stessi riacquistando un senso di pace e libertà che non provavi da anni.

Ti senti magnificamente. Ora puoi tornare verso la Terra, il tuo Paese, la tua città, e di nuovo a casa tua. Apri gli occhi e distendi le braccia. Ti senti benissimo, vivo e spiritualmente ricaricato.

## *6. Tempio della guarigione*

Chiudi gli occhi e fai alcuni respiri profondi. Visualizza due creature che emanano luce bianca davanti a te. Ti amano molto e tu percepisci il loro amore incondizionato e senza giudizio che ti pervade. Sanno chi sei e tu sai chi sono loro.

Ti prendono per mano e tu lasci che ti guidino. Abbassi lo sguardo e ti rendi conto che state fluttuando nell'aria. La stanza in cui ti trovavi è scomparsa. Ora vedi solo i due esseri di luce. Guardando ancora in basso ti accorgi di indossare una veste bianca brillante. È l'abito più comodo e adatto a te che tu abbia mai indossato.

Ora ti ritrovi in un tempio con il soffitto a cupola. Le creature luminose ti conducono a una piattaforma sopraelevata di forma circolare. Nota le finestre ad arco sul perimetro del soffitto di quel tempio. Ognuna ha un vetro del colore di una pietra preziosa. Un fascio di luce intenso attraversa la finestra rossa e tu sei invaso dalla sua luce.

I tuoi accompagnatori ti chiedono di inspirare profondamente. Quando espiri, un nuovo fascio di luce dai riflessi arancioni passa attraverso la finestra accanto alla prima e ti pervade. Le creature luminose ti fanno ruotare leggermente in senso orario perché tutto il tuo corpo sia colpito dalla luce arancione. Poi, il fascio di luce attraversa una finestra giallo brillante. Il tuo corpo risplende come il sole e tu ti senti riscaldato e amato.

In seguito la luce passa attraverso la finestra verde e tu ti stupisci nel vedere le tue mani che brillano di una sfumatura verde brillante.

Subito dopo il fascio di luce filtra dalla finestra azzurra. Sei immerso in una meravigliosa sfumatura che ricorda un lago cristallino. Gli esseri di luce ti ricordano di continuare a respi-

rare profondamente. Continua. Il fascio di luce ora attraversa la finestra blu scuro. Il tuo corpo è avvolto da questa intensa sfumatura e tu rimani incantato dalla bellezza della tua veste che splende nella luce vivace.

Poi il fascio di luce filtra attraverso la finestra ad arco di colore rosso-violaceo e ti senti sollevato dall'intensa energia che ti avvolge. Quindi la luce filtra potente dalla finestra viola e all'improvviso senti una musica che riempie il tempio. Tu e gli esseri di luce sollevate lo sguardo e vedete centinaia di cherubini che fluttuano intorno a voi. Hanno sorrisi colmi d'amore per te, e tu ricambi quei sorrisi. La luce pervade il tempio penetrando da tutte le finestre contemporaneamente. Visualizza un arcobaleno di colori brillanti intorno agli angeli, agli esseri di luce e a te.

Le creature luminose allungano le mani verso di te per indicarti la via dalla piattaforma. Mentre ti riportano nella tua stanza, ti rendi conto che ti senti leggero, stai benissimo. Apri gli occhi. Sei consapevole che hai appena compiuto un intenso viaggio rigenerante nel tempio della guarigione.

## *7. Apertura del terzo occhio*

Visualizza una luce brillante e dorata che ti circonda. Inspira questa luce chiara finché non senti la testa completamente piena di luce. Espira e, con un nuovo respiro profondo, immagina la luce arrotolarsi formando una corda robusta e spessa. Visualizza questa corda di luce dorata che attraversa il tuo terzo occhio dall'interno della testa verso l'esterno, nella stanza. Inspira e lascia che rientri dalla bocca e passi ancora attraverso il terzo occhio.

Potresti sentire una certa pressione durante l'armonizzazione del chakra del terzo occhio aperto dalla corda di luce. Se è rimasto chiuso a lungo, potresti percepire anche delle sensazioni sgradevoli. Inspira ed espira per alleviare il disagio durante il processo di apertura del chakra.

Quando senti di aver finito, immagina di espirare la corda di luce nella stanza. Il tuo terzo occhio è aperto, felice di essere completamente risvegliato e pronto per le visioni più vere che ti guideranno d'ora in poi.







# Capitolo quattro

## Angel Therapy e Chakra Clearing

I tuoi angeli custodi e altri membri del regno celeste sono felici di aiutarti a liberarti degli effetti negativi dei pensieri legati alla paura. Lo scopo degli angeli è condurre la tua consapevolezza alla realizzazione dell'amore divino. Quindi, è un piacere immenso per loro aiutarti a eliminare i residui di tutto ciò che ostacola la tua conoscenza dell'amore.

Sei costantemente circondato dagli angeli, a prescindere. Qualsiasi cosa tu dica, pensi o faccia, gli angeli ti amano incondizionatamente, senza eccezioni. Anche adesso, mentre leggi questo capitolo, loro sono accanto a te.

Puoi chiamarli al tuo fianco ogni volta che lo desideri. Ti basta semplicemente pensare, dire

o scrivere “angeli, per favore, venite qui adesso.” Saranno con te prima che tu possa finire la frase.

Ecco alcune tecniche molto potenti per lavorare con loro sull’eliminazione degli effetti della paura.

## **Meditazione del cesto degli angeli**

Questa meditazione è perfetta da praticare ogni volta che sei preoccupato per una sfida che si presenta nella tua vita.

*Fai un respiro molto profondo. Visualizza un grande cesto sistemato davanti a te dai tuoi angeli. Loro sono accanto al cesto e ti chiedono di metterci dentro qualsiasi cosa ti infastidisca.*

*Immagina di buttare tutte le preoccupazioni riguardanti i soldi, la carriera, la casa o qualsiasi altro possesso. Poi aggiungi le questioni relative al corpo o alla salute. Prosegui con tutti i sentimenti di delusione derivanti dalle relazioni.*

*Ora mettili il senso di colpa o le recriminazioni contro te stesso. Non tralasciare niente. Passa alle paure connesse agli obiettivi, il timore di fallire e di ottenere successo, la sensazione di essere un “im-*

*postore”, le paure legate al futuro, la sofferenza o la rabbia che provi nei confronti di un’istituzione. Ora aggiungi anche la sensazione di resistenza nei confronti del divino.*

*Se c’è altro che ti turba, mettilo nel cesto adesso. Liberati di tutto. Osserva come il tuo corpo e la tua anima sono più leggeri.*

*Guarda gli angeli che ti sorridono e volano via con il cesto pieno. Portano le tue preoccupazioni alla fonte divina del creato e dell’intelligenza infinita. Lì tutte le tue sfide saranno risolte. Ogni cosa si chiarirà in maniera positiva e tu riceverai le soluzioni migliori in modo semplice e armonioso. Accetta l’aiuto del Cielo con la consapevolezza che lo meriti. Sappi che guarendo te stesso guarisci il mondo.*

### ***Le corde eteriche***

Spesso i chakra hanno delle “corde eteriche” che fuoriescono. Queste corde, che assomigliano a dei tubi chirurgici, si estendono dai nostri chakra verso le persone con cui intrecciamo delle relazioni. In genere ci legano ai nostri fratelli o sorelle e, in ordine di frequenza decrescente, al padre, la madre, l’ex marito o moglie,

un ex amante, l'attuale compagno o compagna, la nostra casa, i figli e gli amici stretti.

Le corde eteriche sono create dalla paura che emerge nelle relazioni e che può assumere la forma di codipendenza, attaccamento esagerato, paura dell'abbandono o condanna. Le corde eteriche agiscono come pompe che spingono avanti e indietro l'energia fra due persone. Questo è il problema.

Se la persona a cui sei letteralmente attaccato sta vivendo una sfida tenderà a immagazzinare la tua energia, assorbendola proprio attraverso la corda eterica che vi unisce. Così tu ti sentirai svuotato senza sapere il perché.

In genere le persone con cui hai avuto una relazione sessuale sono collegate al chakra sacrale; le persone con cui hai vissuto un conflitto sono attaccate al plesso solare; quelle per cui ti affliggi al chakra del cuore.

Le persone con cui hai avuto relazioni conflittuali, o rapporti in cui ti facevi carico di tutto, sono attaccate alle spalle. Secondo la mia esperienza, questa è la causa dei dolori in quell'area e al collo.

Una volta una mia allieva mi ha confessato di avere molte preoccupazioni legate alle finanze, la salute e l'amore. Io mi sono resa conto subito che aveva corde eteriche che fuoriuscivano dalla schiena e dalle spalle. Percepivo che erano collegate a suo padre, deceduto, con il quale aveva avuto un rapporto conflittuale.

Le ho chiesto se fosse disposta a perdonarlo in modo da recidere quelle corde. Contemporaneamente ho chiesto al padre se fosse disposto a perdonare se stesso dato che provava molti rimorsi legati alla relazione con la figlia. Quando entrambi sono riusciti a perdonare completamente, le corde si sono spezzate. Subito dopo la nostra seduta, la mia allieva ha notato miglioramenti in tutti gli aspetti della sua vita.

Se siamo troppo legati alla nostra casa o a dei luoghi in particolare, le corde eteriche si propagano dai piedi nel terreno.

Di recente ho lavorato con una cliente che sosteneva di voler traslocare, ma non riusciva a vendere la propria casa. Ho visto che aveva numerose corde eteriche che si estendevano dai piedi fin nelle fondamenta di quella abitazione.

Le ho spiegato che quell'attaccamento ostacolava la vendita. Con il suo consenso abbiamo reciso le corde. Dopo due giorni la proprietà è stata venduta al prezzo richiesto.

Spezzare le corde eteriche con qualcuno non equivale a dirgli “non ti amo più” o “non voglio più avere niente a che fare con te”. Non comporta necessariamente un conflitto o la fine di una relazione. Significa semplicemente eliminare l'aspetto disfunzionale del rapporto. Ricorda che la paura è l'opposto dell'amore, le corde eteriche (e tutte le dipendenze) derivano dalla paura.

Qualcuno teme di recidere le corde di alcuni frammenti della propria anima, che si sono staccati in seguito a eventi traumatici. Non può accadere quando la tua intenzione è tagliare solo le corde che t'impediscono di godere in pieno della gioia e dell'energia vitale. Se la tua sola intenzione è quella, le corde dei frammenti della tua anima rimarranno salde.

Se vuoi essere più tranquillo prova a richiamare a te i frammenti della tua anima e a reintegrarli visualizzando una doccia di luce bianca intorno al tuo corpo. Chiedi mentalmente che

siano riuniti con il tuo vero io. Quando ciò avverrà, questi frammenti saranno guariti da ogni reminiscenza di paura o trauma.

### *Spezza le corde eteriche*

Esistono due metodi principali per spezzare le corde eteriche. Il più veloce, e semplice, consiste nel chiamare l'arcangelo Michele al proprio fianco e chiedergli di eliminare tutte le corde che risucchiano energia. Per chi non lo sapesse, il ruolo principale dell'arcangelo Michele è di eliminare l'energia oscura. Puoi chiedergli di raggiungerti in qualsiasi momento o di starti sempre accanto; lui è in grado (come noi in realtà) di essere ovunque simultaneamente.

Quando chiedi all'arcangelo Michele di spezzare le tue corde eteriche, noterai un aumento immediato della tua energia e della sensazione di pace interiore.

Il secondo metodo consiste nel tagliare da solo le corde eteriche, oppure chiedere a un amico o a un guaritore di farlo per te. Se vuoi procedere in autonomia, sarà sufficiente visualizzare un paio di forbici, un coltello o una spa-

a ogni canale energetico e ti aiuterà a liberarti dalle ansie, dal senso di colpa o dallo stress intrappolati nei chakra.

Devi semplicemente pensare o ripetere a voce alta questa frase: Raffaele, per favore, entra nel mio corpo ed elimina ogni squilibrio o energia negativa. Fatto. Puoi anche chiedere a Raffaele di fare visita a qualcuno che ami. Gli angeli non violeranno mai la volontà divina o il libero arbitrio di qualcuno e invocare un angelo per un'altra persona è un puro dono d'amore offerto dagli angeli e da te.





# Capitolo cinque

## Altre tecniche di Chakra Clearing

Oltre alle tecniche illustrate nei capitoli precedenti, esistono decine di altri metodi per purificare i chakra. Più andrai in profondità nel processo di bilanciamento più diventerai creativo, mettendo in pratica tecniche che imparerai dalla tua guida interiore. Non c'è un modo giusto di farlo, si tratta semplicemente di scegliere quello più adatto a te. Ci sono però tecniche diverse, ognuna delle quali può risultare più giusta per te.

Quindi prova le tecniche suggerite in questo libro e sentiti libero di modificarle come ritieni meglio; oppure chiedi alla tua guida interiore di mostrarti come accrescere la sensazione di energia e gioia, e segui l'intuizione

positiva che ricevi, qualunque essa sia. Dico “positiva” perché i suggerimenti delle guide sono sempre posti in termini positivi. Nel caso in cui ricevessi indicazioni negative, non seguirle, affiorano dal tuo ego inferiore e non dall'essenza divina.

Per aiutarti a trovare quello giusto per te, in questo capitolo descriverò altri metodi capaci di aprire i chakra.

### *Canti e suoni*

I popoli antichi cantavano il nome del dio Sole di Tebe, Amon. Credevano che quella divinità permettesse di vedere il futuro. In seguito i sacerdoti egizi scoprirono che non era la divinità in sé a creare immagini del futuro, ma il fatto di cantare il suo nome. Usarono quindi la radice del nome, Aum, come suono per risvegliare il terzo occhio. Aum è il suono della creazione ed esprime lo stupore davanti al miracolo del creato e al nostro creatore.

Se intoni in sequenza le sillabe Au-uh-mm lentamente e a voce alta, sentirai una vibrazione intensa che si scatena fra gli occhi. Queste

pulsazioni risvegliano il terzo occhio e la sua innata capacità di chiaroveggenza.

È un metodo più potente del semplice intonare la parola Aum in base alla numerologia sacra. Ripeti le sillabe una, tre o dodici volte e osserva l'incremento della tua capacità di visualizzazione. Vedrai immagini del futuro, la verità su altre persone e avrai sogni profetici.

Anche le note musicali aprono i chakra. Ogni strumento, se suonato con amore e tenuto stretto al corpo, scatena vibrazioni positive che favoriscono l'apertura dei canali energetici. Alcuni guaritori suonano l'arpa, una chitarra, il didgeridoo (strumento australiano ricavato da rami di eucalipto svuotati all'interno), o altri strumenti simili, seduti accanto al cliente per purificarne i chakra.

Anche il diapason è uno strumento efficace per aprire i chakra. Puoi sistemarlo all'altezza di ogni chakra e lasciarlo risuonare. I guaritori concordano sul fatto che ogni chakra reagisce a specifiche note musicali.

*Corona:* Si

*Orecchie:* La diesis

*Terzo occhio:* La

*Gola: Sol*  
*Cuore: Fa*  
*Plesso solare: Mi*  
*Sacrale: Re*  
*Radice: Do*

Anche le ciotole di cristallo emettono note che purificano i chakra. Se fai scorrere una bacchetta di legno lungo il bordo, le ciotole risuonano. Il loro diametro determina il suono e la tonalità. Consulta la scala musicale della tabella precedente per capire quale sia la ciotola di cristallo più adatta alle tue esigenze.

### *Perdono*

Il prossimo è un esercizio che chiedo a tutti i miei allievi di svolgere perché aumenta in maniera sostanziale la chiarezza e la quantità delle intuizioni. Si tratta di un metodo molto potente per rivitalizzare i chakra bloccati o contratti.

Grazie al perdono chiunque può sentirsi più in pace e vitale. Il processo del perdono è assimilabile a un giro in mongolfiera: devi liberarti delle zavorre per salire. La rabbia radicata, la

paura e il risentimento sono pesi che ci rallentano e risucchiano la nostra energia vitale. Probabilmente hai delle zavorre ancorate ai lati della tua mongolfiera di cui puoi liberarti proprio adesso. Quando perdoni il mondo e te stesso, ti alleggerisci e hai meno paura.

### **Perdono: liberati adesso**

Questo esercizio richiede fra i trenta e i sessanta minuti di tempo, ma credimi, ne vale la pena. Molte persone riferiscono che eseguirlo anche solo una volta ha dato una svolta positiva alla loro vita. Ecco i passi per liberarti con il perdono:

1. Riconosci i benefici del perdono. Perdonare non significa ammettere una sconfitta o dare ragione all'altro pensando di avere torto. È diverso dal condonare un atteggiamento, anche se siamo convinti che sia sbagliato. Il perdono è un modo per liberare il tuo spirito e diventare un essere infinito. La pace interiore e una maggiore energia vitale sono il premio: il perdono è il prezzo per ottenerli. A mio avviso è un ottimo affare.

2. Stila un elenco. (Questa fase è parzialmente ispirata al lavoro di John Randolph Price). Scrivi il nome di chiunque, vivo o morto, ti abbia irritato. La maggior parte delle persone scopre di avere una lista di tre o quattro pagine ed è capace di ricordare nomi a cui non pensava da anni. Alcuni scrivono addirittura i nomi degli animali domestici che li hanno fatti arrabbiare; quasi tutti inseriscono anche il proprio nome a un certo punto.
3. Lascia andare e perdona. Trova una stanza in cui sai che niente e nessuno ti interromperà e scorri la lista un nome alla volta. Immagina quelle persone e ripeti a ciascuna questa frase: "Ti perdono e ti lascio andare. Il mio perdono nei tuoi confronti è totale. Io sono libero e tu sei libera." È fondamentale proseguire fino al termine della lista.
4. Bilanciamento serale. Ogni sera, prima di dormire, procedi a una revisione mentale della giornata trascorsa. C'è qualcuno da perdonare? Così come ti lavi ogni sera, è importante anche purificare la coscienza per non accumulare risentimento.

## *Purificazione del terzo occhio dalle vite passate*

Mi capita spesso di lavorare con allievi che lamentano di non riuscire a vedere attraverso il terzo occhio. Si giustificano sostenendo di non possedere abilità di visualizzazione. Spesso invece scopro che queste persone apparentemente incapaci hanno subito morti violente nelle vite passate a causa delle loro doti di chiaroveggenza.

Ho incontrato studenti che erano finiti sul rogo all'epoca della caccia alle streghe, che sono stati decapitati durante l'Inquisizione o che sono morti ad Atlantide per le loro capacità psichiche. In questa vita sono terrorizzati all'idea di risvegliare il potere che ha causato la loro condanna in passato.

Allo stesso modo molti miei studenti di spiritualità subiscono ripercussioni in questa vita. Per esempio sono stati rimproverati da piccoli perché avevano visioni "diaboliche"; oppure gli è stato intimato di smettere di parlare di un "amico invisibile", che in realtà era un angelo o uno spirito guida.

Al di là dell'esistenza, presente o passata, in cui si è manifestata la paura della chiarezza, possiamo guarire ed eliminare la resistenza. Qui sotto trovi una meditazione che ti aiuterà a sbarazzarti della paura di aprire i chakra connessi alle capacità psichiche.

*Respira profondamente tre volte. Leggi questo paragrafo mentalmente o a voce alta: "Voglio liberarmi dalle paure nate nel corso delle mie vite, quella presente o quelle passate, legate alla facoltà di vedere il futuro. Voglio liberarmi delle paure che ho, legate al passato, al presente o al futuro, relative alle mie capacità psichiche. Sono disposto a perdonare tutti quelli che, in qualsiasi esistenza, mi hanno criticato, perseguitato, abbandonato, ferito o ucciso a causa delle mie facoltà. Sono disposto a perdonare me stesso per le decisioni prese in qualsiasi vita, conscio del fatto che stavo sempre facendo del mio meglio. Voglio liberarmi della paura di rimanere ferito o di vedere il futuro in questa vita. Sono guarito e sono al sicuro."*

## *Il ruolo del cibo e della dieta*

Tutto ciò che mangiamo e beviamo contiene energia vitale, alcuni alimenti più di altri. Se segui un regime alimentare energetico, i tuoi chakra saranno più grandi e puliti.

Una dieta povera invece non aiuta i chakra, addirittura in certi casi li contrae e li ostruisce. In particolare questo accade quando assumiamo cibi derivati da animali maltrattati. I chakra ne assorbono la sofferenza.

I cibi “vivi”, come la frutta e la verdura fresche, i prodotti integrali e i succhi appena spremuti (da non più di venti minuti) possiedono quantità maggiori di energia vitale. I cibi “morti”, essiccati, congelati o troppo cotti sono privi di vitalità: non c'è vita in un barattolo o nel congelatore.

Se introduci alimenti più energetici nella tua dieta, ti renderai conto delle ripercussioni positive su forza e spirito. Anche solo un taglio minimo degli alimenti a bassa energia vitale e una piccola aggiunta di alimenti altamente energetici t'influenzerà positivamente.

Molti miei allievi ricevono intuizioni che li guidano a smettere di consumare cibi che bloc-

cano i chakra. Se segui l'intuito ed elimini alimenti come lo zucchero, il caffè e la carne rossa non hai effetti collaterali, per esempio voglie improvvise o emicrania, come capita quando si cambia drasticamente il regime alimentare. Al contrario, ti renderai conto che la voglia di certi alimenti scomparirà del tutto.

Ecco un elenco dei cibi che condizionano notevolmente i chakra.

## **Sostanze e alimenti negativi per i chakra**

### Molto negativi

- Alcol
- Caffaina
- Cioccolato
- Sigarette/sigari
- Sostanze stupefacenti
- Carne rossa
- Alimenti o sostanze consumati in modo compulsivo o che creano dipendenza. (Questo accade quando temi la guida divina o la eviti proprio mangiando compulsivamente.)

### Moderatamente negativi:

- Volatili (tacchino, pollo, e così via)
- Erbe che alterano l'umore o i livelli di energia (calmanti o stimolanti)
- Alimenti elaborati
- Crostacei
- Farina bianca
- Zucchero raffinato

### Leggermente negativi:

- Anidride carbonica nelle bevande (acqua inclusa)
- Latticini
- Prodotti agricoli e cereali trattati con pesticidi
- Prodotti ittici (esclusi i crostacei)

### **Sostanze e alimenti positivi per i chakra**

- Frutta e verdura appena colte, soprattutto se di agricoltura biologica

- prodotti da forno preparati con cereali a germoglio o integrali
- prodotti a base di soia (latte di soia o tofu)
- succhi, consumati entro venti minuti dalla spremitura. La forza vitale svanisce quasi subito infatti, come uno spirito che lascia un corpo
- alimenti su cui hai pregato

### *Esercizio fisico*

Anche l'esercizio fisico influenza i chakra e ne stimola l'apertura. Ogni attività aerobica che implica respiri profondi fornisce ossigeno supplementare ai chakra, e le passeggiate nella natura sono l'ideale per ossigenare i canali energetici. Se cammini vicino a un "centro di energia" come un grande lago, un bosco o un vortice energetico, percepirai chiaramente l'apertura dei tuoi chakra.

Inoltre lo yoga e i movimenti del Tai Chi facilitano il flusso della forza vitale attraverso i chakra.

## *Cristalli*

I cristalli sono elementi potenti per il cambiamento e la guarigione. Per l'armonizzazione dei chakra sono particolarmente efficaci i cristalli che corrispondono al colore dei canali energetici. Sdraiati e appoggia i cristalli in corrispondenza di ogni chakra. Qui sotto riporto un elenco delle pietre più adatte:

*radice:* occhio di tigre, diaspro rosso, granato e rubino;

*sacrale:* corniola, ematite;

*plesso solare:* quarzo citrino, avventurina gialla, topazio giallo, ambra e diaspro giallo;

*cuore:* quarzo rosa, rodocrosite, avventurina, smeraldo, tormalina verde e rosa;

*gola:* agata blu, topazio blu, acquamarina, turchese;

*orecchie:* tormalina rosa;

*terzo occhio*: quarzo latteo, pietra di luna, zaffiro;

*corona*: sugilite, ametista.

Percepisci la sottile vibrazione dei cristalli che allenta l'energia della paura che indurisce i chakra. Se respiri profondamente e ti concentri, potrai addirittura sentire le pulsazioni dei cristalli.

Prova a sistemare un cristallo sotto il cuscino, sul comodino o sotto il letto e lascia che i chakra vengano purificati mentre dormi.

Alcuni guaritori suggeriscono di fare un bagno mettendo dei cristalli nell'acqua.

## *Massaggi*

I massaggi terapeutici aumentano il flusso di energia e il ribilanciamento dei punti non illuminati nei chakra. L'ideale sarebbe praticare i massaggi in un ambiente tranquillo, in una stanza con luce soffusa e musica in sottofondo. Cerca un massaggiatore che abbia un atteggiamento positivo, altrimenti rischi di assorbire la sua energia negativa.

Se sei tu il terapeuta, probabilmente saprai già che i chakra delle mani e delle braccia assorbono le energie negative rilasciate dal cliente durante il trattamento. Io ho riscontrato più volte gli effetti nefasti dell'energia nei miei clienti che sono massaggiatori; alla vista sembra che indossino dei lunghi guanti neri.

Puoi evitare queste conseguenze sistemando piante purificanti vicino alle braccia quando pratici. Le piante assorbono l'energia negativa, un po' come l'anidride carbonica, la trasformano e ne estraggono il nucleo amorevole. Oppure puoi visualizzare una luce che ti ripulisce mani e braccia.

### *Essenze floreali e aromaterapia*

Le fragranze di alcuni fiori aprono i chakra. Per esempio, le rose rosa aprono il chakra del cuore, il giglio e la tuberosa aprono il terzo occhio e il chakra della corona. Puoi godere del loro effetto tenendo dei fiori vicino a te (io per esempio ho sempre i gigli in ufficio o vicino al letto), o usando delle essenze floreali.





# Capitolo sei

## I chakra e la scansione dell'aura

**C**on le meditazioni guidate hai avuto modo di vedere e sentire i tuoi chakra. Hai osservato le loro dimensioni e notato se c'erano zone fulgide di luce bianca o rese scure dalla negatività. Definiamo questo processo "scansione dei chakra". E non si tratta di immaginazione, ma della capacità di visualizzare i canali energetici con l'occhio della mente.

Se trasformi il Chakra Clearing in un'abitudine quotidiana, la tua vista spirituale migliorerà. Riuscirai a vedere i tuoi centri energetici e quelli degli altri, e potrai anche osservare la vera essenza delle persone: la loro aura.

## *Scansione dei chakra di un'altra persona*

Puoi analizzare i chakra di un altro individuo in diversi modi.

*Esercizio con un partner.* Siediti davanti al compagno scelto. Puoi tenere gli occhi chiusi o aperti, dipende da come sei più a tuo agio. Manifesta l'intenzione di guardare dentro il suo corpo, di vedere i suoi chakra.

Se ti sforzi troppo, se manifesti un'intenzione basata su pensieri negativi (per esempio speri di non compiere errori o di non renderti ridicolo), la paura ostacolerà la visione. Lascia che le immagini affiorino da sole, non pensare di doverle cercare o di sforzarti che qualcosa accada. Ricorda che la chiaroveggenza è una capacità innata che possediamo tutti.

Cerca i dischi dei colori primari dei chakra: rosso, arancione, giallo, verde, blu e viola. Osserva il disco rosso alla base della colonna vertebrale della persona, e gli altri colori nei dischi posti in verticale uno sull'altro.

Se i suoi chakra appaiono di misure diverse o sono molto piccoli (delle dimensioni di un

pompelmo), chiedi al tuo compagno se puoi ampliarli. Una volta ottenuto il suo consenso, visualizza i chakra che aumentano di dimensioni finché non sono tutti uguali. Prendi il chakra più grande che ha, raddoppiane le dimensioni, poi adatta gli altri chakra. Per quanto riguarda le misure, i canali energetici possono anche superare i confini del corpo.

Visualizza un fascio di luce bianca che purifica ogni chakra. Puoi incanalare la luce con la tua volontà per armonizzare i chakra uno alla volta. Continua finché non splendono di luce bianca dal loro interno.

Magari ti stai chiedendo se è solo una fantasia quella di vedere i chakra di un'altra persona, ma ti assicuro che è tutto vero. Recentemente ho avuto una conferma decisiva della scansione dei chakra.

Mi stavo preparando per una seduta con una cliente, Gloria. Durante i nostri incontri precedenti avevo eseguito la scansione e il bilanciamento di tutti i suoi chakra, che all'inizio di ogni sessione mostravano delle zone non illuminate.

Mi aspettavo che quella sessione fosse come le altre. Ho iniziato chiedendo a Gloria di respirare

profondamente; ho scoperto che se chiedo a una persona di respirare profondamente posso vedere meglio i suoi chakra e i problemi connessi.

Mi aspettavo di trovare dei chakra bloccati, ma sono rimasta piacevolmente colpita dalla scoperta che i suoi chakra – in realtà tutto il corpo e l'aura – erano puliti e splendenti. Ho eseguito una scansione completa, ma non ho trovato neanche un'ombra.

“Gloria, stai benissimo! Stai facendo qualcosa in particolare?” ho chiesto.

“Nell'ultimo mese ho ascoltato le meditazioni sui chakra mattina e sera” ha risposto. La sua routine di purificazione dei chakra aveva spazzato via tutti i residui e questa esperienza mi ha confermato che la scansione dei chakra non è un prodotto delle aspettative o della nostra immaginazione. È molto reale e potente.

*Visione remota.* Puoi vedere le condizioni dei chakra di qualcuno anche se non è fisicamente accanto a te. È sufficiente chiudere gli occhi, fare un respiro profondo e visualizzare la persona in questione. Manifesta l'intenzione di vedere dentro il suo corpo e cerca i suoi chakra.

Vedrai il luccichio dei suoi dischi colorati. Usa la volontà per vivacizzare e intensificare i colori e distinguere chiaramente i canali energetici. Poi chiedi mentalmente alla persona il permesso di armonizzare i suoi canali. Se ricevi un'intuizione positiva continua adattando le dimensioni e ripulendoli.

Se percepisci un dubbio, comunica mentalmente con lei. In genere le persone sono spaventate e tu puoi alleviare i loro timori. Se invece ricevi un no deciso, dovrai valutare come procedere. Alcuni sono convinti che proseguire con la guarigione senza permesso possa creare squilibri karmici, altri lo paragonano al salvataggio di un uomo che sta annegando: si deve fare anche senza il suo consenso.

### *Vedere l'aura*

C'è una vecchia storia del chiaroveggente e guaritore Edgar Cayce che illustra in maniera efficace l'importanza di vedere l'aura. Cayce racconta che un giorno stava per prendere un ascensore quando ha notato che tutte le persone dentro la cabina erano circondate da un'aura

sottile e scura, non grande e brillante. Perciò ha deciso di non unirsi a loro. Poco dopo quell'ascensore ha avuto un malfunzionamento precipitando nel vuoto e ferendo molte di quelle persone. Cayce era consapevole del fatto che i soggetti con un'aura estremamente sottile sono più prossimi alla morte o ad avere problemi molto gravi.

Anche se non è detto che la tua esperienza nel vedere l'aura sia altrettanto drammatica, questa capacità ti permetterà di cogliere grandi intuizioni sul rapporto con gli altri. Più lavori sull'apertura del chakra del terzo occhio, più ti sarà facile vedere il campo energetico, l'aura, che circonda gli altri.

L'aura assomiglia al campo magnetico intorno al sole. Cambia in continuazione spessore, forma e colore, in totale sintonia con i pensieri e le emozioni dell'individuo.

Potrai facilmente imparare a interpretare il significato dell'aura studiando lo schema che segue. Le informazioni che contiene ti aiuteranno in tutte le circostanze; per esempio saprai se il tuo partner è dotato di integrità, percepirai le capacità innate di guarigione di un terapeuta

e potrai cogliere l'umore di un membro della tua famiglia.

Per vedere l'aura devi sfocare la vista, manifestare l'intenzione di vederla e avvalerti della visione interiore per distinguerne i colori. L'aura è un bozzolo luminoso e colorato che circonda la figura. Se è formata da diversi colori come un arcobaleno, le fasce vivaci e brillanti si propagano perpendicolari al corpo simili ai raggi del sole.

Osservando i colori e notando le dimensioni dell'aura, puoi trarre conclusioni importanti sulla persona. In genere un'aura estesa denota una natura forte, amorevole e spirituale. Un'aura tenue o sottile indica paura o energia imprigionata.

Esiste un'interpretazione generale per ogni colore dell'aura; di solito si tratta di analisi accurate. È importante attingere alla propria saggezza spirituale per carpire il significato di un'aura. Come nell'interpretazione dei sogni, esiste una miriade di spiegazioni alla base di ogni colore. Saprai intuitivamente qual è il significato autentico che sottende ogni colore che vedrai.

## Significato generale dei colori dell'aura

### **Rosso**

Preoccupazioni o ossessioni relative ai soldi, rabbia o mancanza di perdono, ansia o agitazione.

### **Rosa**

*Chiaro e vivace*: gioia, purezza, amore e compassione, un amore nuovo o rinnovato. Può anche indicare chiaroudienza.

*Magenta o fucsia*: passione, intensa energia sessuale.

### **Arancione**

Trasloco avvenuto da poco o previsione di trasferimento in una nuova casa: più è vivace il colore più sarà inevitabile il cambiamento.

### **Giallo**

*Chiaro e tenue*: crescita della consapevolezza mentale e spirituale, ottimismo e speranza, entusiasmo per nuove idee.

*Limone acceso*: lotta per mantenere potere e controllo in una relazione personale o di lavoro. Mancanza di apprezzamento per la propria carriera. Cambio di lavoro.

*Dorato metallico, luminoso e vivace*: l'energia e il potere spirituale sono stati attivati e risvegliati, la persona è ispirata.

*Scuero, ocra o oro*: uno studente o qualcuno obbligato a studiare qualcosa, denota una persona che analizza troppo, al punto di essere spossata o stressata. Cerca di recuperare il tempo perduto imparando tutto in una volta.

## **Verde**

*Smeraldo molto acceso*: si tratta di un guaritore (un professionista, un guaritore innato o qualcuno inconsapevole delle sue capacità). Indica anche che le preghiere per la propria guarigione sortiscono un effetto. L'individuo è in contatto con l'arcangelo Raffaele.

*Scuero e opaco* (il colore non possiede luminosità o ne ha poca): gelosia, risentimento, sensazio-

ne di essere una vittima del mondo, l'individuo colpevolizza se stesso e gli altri, insicurezza e mancanza di autostima, poca comprensione delle responsabilità personali, permaloso.

*Chiaro, pallido*: senso di delusione nei confronti di se stesso o degli altri.

## **Blu**

*Chiaro*: espressivo, fiducioso, l'individuo vorrebbe seguire una carriera nella comunicazione.

*Turchese o verde acqua*: lo scopo della sua vita è diventare un maestro spirituale o insegnare agli altri la guarigione.

*Azzurro carico e chiaro*: chiaroveggenza, una natura altamente spirituale.

## **Viola**

*Indaco*: l'arcangelo Michele è accanto alla persona.

*Con sfumature rosse*: chiaroudienza, ossia la capacità di sentire la voce del proprio Io superio-

re, degli angeli, dei maestri asceti o delle guide spirituali.

*Vivace, chiaro o brillante:* l'individuo è in connessione con il regno spirituale divino; illuminazione, chiarocognizione.

### **Bianco**

Purezza e verità, qualità angeliche.

*Scintille e lampi di luce bianca:* gli angeli sono vicini alla persona.

### **Arcobaleno**

Fasce dei colori dell'arcobaleno che fuoriescono come raggi solari dalle mani, dalla testa o dal corpo: un guaritore Reiki e/o una persona alla prima incarnazione sulla Terra. Un guaritore energetico.

### **Argento**

*Vivace e metallico:* incubazione o nascita di un nuovo progetto.

*Scuro e opaco*: depressione. Esposizione eccessiva all'inquinamento dell'aria o abitudine al fumo. Consumo eccessivo di latticini.

## **Nero**

In genere denota una mancanza di perdono protratta nel tempo verso se stessi o gli altri che si accumula in una parte del corpo e può causare gravi problemi di salute. Indica anche la presenza di entità esterne nascoste nell'aura, nei chakra o nel corpo, degli impianti alieni, le ferite di una vita passata rimaste incastrate nel corpo. Se il colore appare all'altezza delle ovaie indica il lutto non elaborato di un aborto.







# Capitolo sette

## Vederci chiaro

**I**l tuo vero io possiede un'energia illimitata e una capacità intuitiva cristallina. Potrai godere di questi doni se manterrai i tuoi chakra sempre puliti e in equilibrio.

Ogni volta che ti senti giù di morale senza un apparente motivo, usa il metodo del Chakra Clearing. Quando necessiti di un'intuizione prima di prendere una decisione importante, purifica i tuoi chakra. Prima di un incontro importante, bilancia i tuoi chakra.

Quando godrai dei benefici del Chakra Clearing ti verrà naturale inserire questa abitudine nella tua routine quotidiana. Come hai letto, l'armonizzazione dei chakra non richiede molto tempo. Non devi per forza rimanere solo o

chiudere gli occhi. Quindi, per favore, non rimandare la pratica solo perché hai una vita frenetica. Grazie alla purificazione dei chakra ti regalerai una maggiore chiarezza anche nelle situazioni più impegnative.

Puoi applicare molte delle tecniche di Chakra Clearing contenute in questo libro mentre ti lavi i denti, guidi per andare al lavoro o al supermercato. Devi solo manifestare l'intenzione di purificare i chakra, ed è fatta.

Come schiacciare un pisolino, fare un massaggio ai piedi o passeggiare nella natura, il Chakra Clearing è un percorso innato che ci conduce a una sensazione di pace profonda, un cambio di prospettive e una vitalità rinnovata. Devo ammettere che ho vissuto le esperienze più potenti di bilanciamento dei chakra quando ho applicato i metodi che ti ho descritto proprio passeggiando in giardino, in spiaggia o in un prato.

Un giorno ho assistito a un miracolo durante l'armonizzazione dei miei chakra mentre ero in spiaggia. Io e mio marito eravamo a Newport Beach, sul molo costruito nell'area conosciuta come Wedge. Io volevo sedermi sulle rocce a

meditare, così abbiamo scelto una pietra piatta abbastanza in alto per proteggerci dalle alte onde che colpivano il frangiflutti.

Mi sono sistemata e ho fatto alcuni respiri profondi a occhi chiusi. Ho visualizzato una luce bianca luminosa come un diamante che ripuliva i miei chakra. Stavo osservando i colori vivaci e chiari dei miei chakra quando ho percepito un senso di gratitudine immenso nei confronti della vita. L'amore che stavo provando per tutti e tutto mi ha avvolta nel calore. Contemporaneamente apprezzavo gli spruzzi delle onde che rinfrescavano la mia pelle baciata dal sole. Ho sospirato pensando a quanto fosse tutto perfetto, ho aperto gli occhi e ho disteso i muscoli.

Quando mi sono voltata per arrampicarmi ho notato qualcosa che brillava accanto a me. Era un mazzo di fiori. Sono rimasta stupita nel vedere un meraviglioso mazzo fresco di orchidee viola e boccioli di rosa fucsia legati con un fiocco rosa. Come avevamo fatto a non vederlo quando ci eravamo seduti pochi minuti prima?

Non era stato mio marito a portarlo, indossava solo una canottiera e i calzoncini corti, non

poteva nascondere un regalo. Non c'erano altre persone accanto a noi sul molo che potevano averlo abbandonato. I fiori, inoltre, erano troppo freschi, non potevano trovarsi lì da molto, soprattutto con il caldo di quel pomeriggio.

Ci siamo diretti sulla spiaggia e la mia voce interiore mi ha spiegato che quei fiori erano un dono del cielo per festeggiare la mia esperienza di amore universale. Ho anche sentito una voce augurarmi buon compleanno. Ho sorriso, il giorno seguente sarebbe stato davvero il mio compleanno.

Ho ancora i petali essiccati di quei fiori in ufficio per ricordare a me stessa che devo sempre “vederci chiaro”: i miei chakra, le mie intenzioni e il mio amore, tutto deve essere limpido. Il mio desiderio è che anche tu scelga di godere dei benefici di una vita chiara e armonica.

Con amore e la benedizione degli angeli

Doreen Virtue



# Ascolta le meditazioni di Chakra Clearing

Vai sul sito [www.chakraclearing.it](http://www.chakraclearing.it) e ascolta le meditazioni gratuite create proprio per le persone che hanno poco tempo a disposizione per meditare nell'arco della giornata. Sono facili da seguire ed efficaci per l'armonizzazione dei chakra e il rilassamento.

Sono un ottimo metodo anche per purificare l'energia di casa, dell'ufficio e dell'auto. Molti genitori mi raccontano che usano *Chakra Clearing* per purificare la camera da letto dei loro figli, e che questo facilita il sonno.

La visualizzazione del mattino è un metodo per attrarre le intenzioni positive con cui af-

frontare la giornata e manifestare situazioni e persone gioiose e armoniose.

La visualizzazione della sera è un'opportunità per rilassarti, ottima per meditare prima di coricarti o dopo una giornata stressante. Molte persone mi raccontano che si addormentano mentre lo ascoltano. Qualcuno a volte si chiede se gli effetti benefici delle meditazioni funzionino anche nel sonno. Sappi che la mente inconscia continua a sentire i messaggi e la musica di *Chakra Clearing* anche quando la mente conscia divaga o dorme. Anche solo tenere l'audio in sottofondo durante un momento di relax è un modo molto efficace per accrescere l'energia e la tua serenità.

Mentre segui le meditazioni, forse noterai che il tuo corpo vibra o entra in risonanza con alcune frasi. È un segno positivo: stai rilasciando l'energia collegata a quel particolare aspetto, che era rimasta bloccata all'interno del corpo. Se il tuo corpo è quieto, è un segnale che hai del tutto purificato le energie a bassa frequenza associate a quel particolare chakra. È importante rimanere ricettivi durante l'ascolto, senza cercare di far accadere le cose. Per aprire e pu-

rificare i chakra le intenzioni positive sono un ottimo aiuto. Il mio augurio è che tu possa apprezzare queste meditazioni affidandoti al tuo Io superiore e agli angeli. È molto importante che tu ti permetta di ricevere, dal momento che dai così tanto al mondo. Ti auguro di apprezzare questo regalo che fai a te stesso.



# Condivisioni sull'efficacia di Chakra Clearing

Nel corso degli anni ho ricevuto tante condivisioni sui benefici delle meditazioni *Chakra Clearing*. Ne riporto alcune. Se vuoi scrivi anche tu cosa ne pensi sul sito [www.DoreenVirtue.it](http://www.DoreenVirtue.it), sarò felice di leggerlo.

*“Dopo l’ascolto mi sento in pace e avvolta da un’energia amorevole: maggiormente in sintonia con lo Spirito. Riesco a capire con più facilità quando sto scivolando nell’energia di paura dell’ego. Vivo con efficacia e dormo serenamente.”*

— Jamey Collins

*“L’ascolto della meditazione mattutina è energizzante, non solo per il mio essere fisico, ma anche per quello eterico.”*

— Adona Kaye

*“Utilizzo le meditazioni per i chakra ogni giorno e riscontro una migliore sensibilità del terzo occhio.”*

— Nancine Meyer

*“Quando ho ascoltato la visualizzazione per i chakra, il primo beneficio che ho avuto è stato un sonno migliore e ristoratore.”*

— Gary Greene

*“Meditare mi dona un umore più calmo e tranquillo, specie se ascolto le visualizzazioni mentre mi rilasso con un bagno rituale, per purificarmi dallo ‘sporco’ della giornata.”*

— Marcia K. Niren

*“Le tecniche sono semplici, ma potenti. Ho riscontrato che, quando i miei chakra sono purificati e in equilibrio, riesco a entrare in contatto più facilmente con la mia intuizione e con la guida divina.”*

— Marjorie Miles

*“Ho notato subito più pace ed equilibrio nei miei sentimenti e nelle mie azioni, anche a lungo termine. Le mie intuizioni cognitive e spirituali sono aumentate subito e notevolmente.”*

— Susan Stevenson

*“In soli tre mesi di meditazione con Chakra Clearing, sono riuscita a vedere i miei angeli e ad ascoltare la guida divina che mi indica lo scopo della mia vita.”*

— Mary Lynn Marsico-Foley

*“Da quando ho cominciato ad ascoltare le meditazioni di Chakra Clearing, ho perso peso senza alcuno sforzo.”*

— Sharon Wilson



# Corso di Chakra Clearing

Grazie per aver condiviso insieme questo percorso. Ti invito ad andare sul sito

[www.chakraclearing.it](http://www.chakraclearing.it)

dove puoi seguire gratuitamente la meditazione guidata in formato video e scaricare gratuitamente le due visualizzazioni del mattino e della sera per il Chakra Clearing in formato audio mp3.

Meditazione del mattino: in questa visualizzazione ti guido nella purificazione dei chakra e nell'attivazione del tuo innato potere psichico per iniziare la giornata con una frequenza energetica luminosa e positiva, circondandoti di luce armoniosa.

Meditazione della sera: in questa visualizzazione ti guido nella purificazione dei chakra e nell'attivazione del tuo innato potere psichico per eliminare l'energia che potresti aver assorbito durante il giorno, invitando gli angeli a entrare nei tuoi sogni e offrirti un sonno ristoratore.

Per approfondire queste informazioni, nello stesso sito puoi acquistare il corso completo di

certificazione in Chakra Clearing in formato online, così sarà sempre a tua disposizione da qualsiasi computer, smartphone o tablet.

Il corso è costituito da 8 lezioni, una per ogni chakra. In ciascuna lezione hai a disposizione elementi di approfondimento per ogni chakra:

- la spiegazione del chakra;
- l'Arcangelo guida per il bilanciamento del chakra;
- gli alimenti che favoriscono l'equilibrio energetico del chakra;
- la pietra e i cristalli consigliati per l'armonizzazione del chakra;
- la meditazione per l'apertura del chakra.

Pratica queste meditazioni gratuite il più possibile e con costanza per trarne il maggior beneficio e, quando vuoi, scrivi sul mio sito ufficiale [www.DoreenVirtue.it](http://www.DoreenVirtue.it) cosa ne pensi e condivi i tuoi miglioramenti.

Ti auguro tanto di raggiungere i risultati che desideri.

Amore & Luce, Doreen

A handwritten signature in black ink that reads "Love & Light," followed by a stylized signature of the name "Doreen" and a heart symbol.

Copyright © 1998, 2004 by Doreen Virtue  
Published and distributed in the United States by Hay House Inc.  
Titolo originale: Chakra Clearing.  
Awakening your spiritual power to know and heal  
Traduzione: Roberta Cattaneo  
Sintonizzati con Hay House su: [www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)



© 2021 My Life  
My Life srl, Coriano (RN)

Tutti i diritti riservati.

L'autrice di questo libro non dispensa consigli medici né prescrive l'uso di alcuna tecnica come forma di trattamento per problemi fisici e medici senza il parere di un medico, direttamente o indirettamente. L'intento dell'autrice è semplicemente quello di offrire informazioni di natura generale per aiutarvi nella vostra ricerca del benessere fisico, emotivo e spirituale. Nel caso in cui usaste le informazioni contenute in questo libro per voi stessi, che è un vostro diritto, l'autrice e l'editore non si assumono alcuna responsabilità delle vostre azioni.